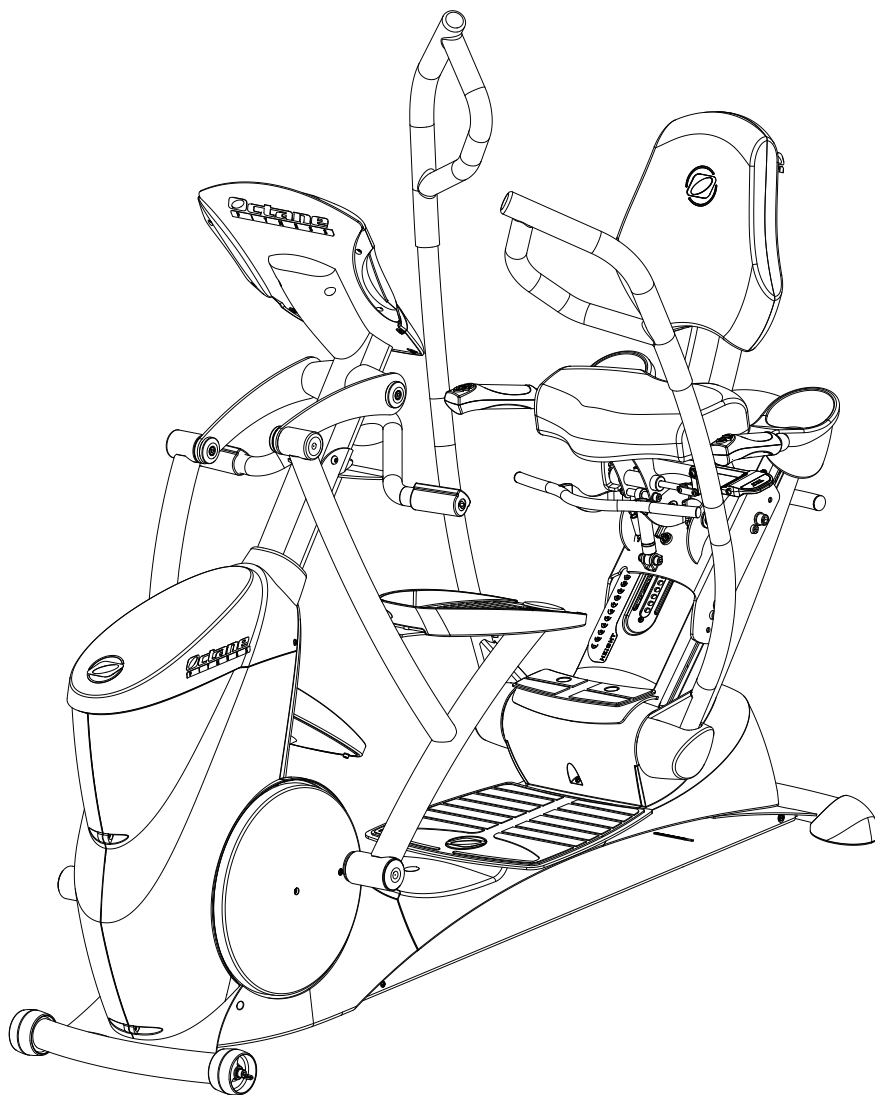


Octane[®]
F I T N E S S



xRide[™]
xR6000
BEDIENUNGSANLEITUNG

Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

BITTE LESEN SIE DIESE ANLEITUNG DURCH UND BEWAHREN SIE SIE AUF

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG! Alle Benutzer dieses Produkts sollten sich vor Beginn ihres Trainingsprogramms ärztlich untersuchen lassen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder bei bestehenden Krankheiten oder gesundheitlichen Beschwerden. Wenn Sie während Ihres Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit feststellen, sollten Sie Ihr Training sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.

Fordern Sie alle Mitglieder Ihres Club-, Personal Training- und Verkaufspersonals auf, diese Bedienungsanleitung zu lesen, bevor sie den Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz bedienen. Außerdem sollten Sie diese Bedienungsanleitung allen Benutzern des Geräts zur Verfügung stellen.

WARNUNG! Beim Gebrauch eines elektrischen Produkts müssen bestimmte grundlegende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden.

Zur Reduzierung des Risikos von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Verletzungen:

- Dieses Sportprodukt zum vorgesehenen und in der vorliegenden Bedienungsanleitung beschriebenen Zweck verwenden. Das Produkt **in keiner Weise** modifizieren.
- Die Plastik-Abdeckhauben **nicht** von dem Gerät entfernen. Alle Wartungs- und Instandhaltungsarbeiten müssen von einem dazu befugten Octane Fitness-Kundendienstmitarbeiter durchgeführt werden. Unter den Abdeckhauben befindliche bewegte Teile können, wenn sie nicht abgedeckt sind, äußerst gefährlich sein.
- Diesen Ellipsen-/Crosstrainer **niemals** in Betrieb nehmen, wenn sein Netzkabel oder -stecker beschädigt ist, das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, das Gerät fallen gelassen oder beschädigt worden ist oder ins Wasser gefallen ist. Bringen Sie den Crosstrainer zu einem Händler Vorort oder senden Sie ihn zu Octane Fitness, um das Gerät untersuchen und reparieren zu lassen.
- Diesen Ellipsen-/Crosstrainer **niemals** bei blockierten Lüftungsöffnungen benutzen. Lüftungsöffnungen frei von Fusseln, Haar und ähnlichen Verschmutzungen halten.
- **Nicht** im Freien benutzen.
- Diesen Ellipsen-/Crosstrainer **nicht** in Räumen betreiben, in denen Aerosol-Sprays oder Sauerstoff verwendet werden.
- **Keine** LCD-Bildschirme mit einem Gewicht über 3,8 kg (am separat erhältlichen LCD-Arm befestigen).

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF

WEITERE WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

- Den Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz auf einer ebenen Fläche mit mindestens 30,5 cm freiem Raum auf jeder Seite des Geräts aufstellen.
- Zum Schutz des Fußbodens oder Teppichbelags vor Schäden eine Matte unter den Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz legen.
- Kindern darf der Aufenthalt auf dem Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz zu keiner Zeit gestattet werden.
- Wenn der Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz in Gebrauch ist, sind Kinder und Haustiere von dem gesamten Bereich fernzuhalten.
- Für das Training geeignete Sportbekleidung und Schuhe tragen; keine losen Kleidungsstücke tragen.
- Beim Besteigen und Verlassen des Ellipsen-/Crosstrainers mit Sitz vorsichtig vorgehen. Das Gerät nicht besteigen oder verlassen, während sich die Fußpedale und Arme bewegen.
- Beim Einstellen der Sitzhöhe oder -neigung darauf achten, dass der Einstellungsmechanismus hörbar und sichtbar einrastet.
- Stets mit Blick nach vorne trainieren. Keinesfalls versuchen, sich auf dem Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz herumzudrehen.
- Nicht auf den Plastik-Abdeckhauben, der Elektronikkonsole oder den festen Fußstützen sitzen, stehen oder darauf klettern.
- Hände und Füße jederzeit von allen Öffnungen und bewegten Teilen fern halten.
- Füße stets innerhalb der Begrenzungen der Fußpedale halten. Zehen oder andere Teile des Fußes nicht an den Rändern der Pedale platzieren.
- Keine Gegenstände in irgendwelche Öffnungen stecken oder fallen lassen.
- Jede Überanstrengung vermeiden und nicht bis zur Erschöpfung trainieren.
- Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihrer Fitnessübungen Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder andere ungewöhnliche Symptome verspüren, müssen Sie die Übung umgehend abbrechen und einen Arzt aufsuchen.
- Außenflächen des Crosstrainers nach Gebrauch abwischen, um Schweiß und Staub zu entfernen.
- Den Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz regelmäßig kontrollieren und überprüfen. Falls Wartungsmaßnahmen erforderlich sind, Unterstützung von einem Händler vor Ort oder dem Octane Fitness-Kundendienst anfordern.
- Beim Transport des Ellipsen-/Crosstrainers mit Sitz vorsichtig vorgehen. Der elliptische Crosstrainer wiegt mehr als 136 Kilo. Beim Transport des Produkts geeignete Hebetechniken anwenden und/oder Dritte um Hilfe bitten.

Produkt-Maße	1803mm x 889mm x 1439mm (71in x 35in x 57in)
Produkt-Gewicht	320 Pfund. (145 Kg)
Maximales Benutzergewicht	400 Pfund (181 Kg)

Stromversorgung/Elektrische Spezifikationen:
Dies ist ein self-powered-Maschine.

Dieses Gerät entspricht gegebenenfalls mit:

2006/95/EC	Niederspannungs-Richtlinie
2004/108/EC	Elektromagnetische Kompatibilität (EN61000)
2002/95/EC	Beschränkung der gefährlichen Substanzen richtungsweisend (RoHS)
2006/96/EC	WEEE Richtlinie
EN957-9:2003	Stationäre Trainingsgeräte
EN957-1:2005	Stationäre Trainingsgeräte
EN60335-1:2002	Den Hausgebrauch und ähnliche elektrische Geräte - Sicherheit
GPS	Allgemeine Produktsicherheitsregelungen 2005



HERZFREQUENZOPTIONEN – SICHERHEITSRICHTLINIEN

Vor Gebrauch des Octane Fitness xR6000 mit HeartLogic™ Intelligenz die folgenden Anweisungen lesen und beachten:

Herzfrequenz-Kontaktgriffe

- Die Herzfrequenz-Kontaktgriffe regelmäßig abwischen, um Schweiß und Körperöle zu entfernen. Dazu ein feuchtes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel verwenden. Wasser oder Reinigungsmittel nicht direkt auf die Handgriffe sprühen, da dies einen Kurzschluss verursachen könnte.
- Um eine möglichst korrekte Herzfrequenzanzeige sicherzustellen, mit den Händen so um jeden Herzfrequenz-Kontaktgriff fassen, dass die Handinnenfläche und die Finger die Metallsensoren oben und unten am Griff berühren. Gut festhalten; die Hände ruhig halten und nicht bewegen.

Kabelloser Brustgurt

- Das Modell Octane Fitness xR6000 kann mit einem Polar™-kompatiblen Funksender (kodiert oder nicht kodiert) für die Übertragung der Herzfrequenz verwendet werden.
- **Benutzern, die Herzschrittmacher tragen oder verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, darf der Gebrauch des Brustgurts nicht gestattet werden.** Medikamente und die von Herzschrittmachern ausgegebenen elektrischen Impulse können zu fehlerhaften Herzfrequenzmessungen führen.
- Diese Komponente ist äußerst empfindlich – bitte mit großer Vorsicht handhaben.
- Die Streifen im Brustgurt nicht verbiegen, da der Gurt dadurch seine Leitfähigkeit verlieren kann.
- Den Octane Fitness Herzfrequenzsender (Brustgurt) vorsichtig handhaben. Ein Fallenlassen des Senders kann Schäden verursachen und die Garantie ungültig machen.
- Wenn der Empfänger (die Konsole) versucht, mehrere Signale gleichzeitig zu verarbeiten, kann das zu einer fehlerhaften Anzeige der Herzfrequenz führen. In kommerziellen Einrichtungen die Produkte in einem Abstand von mindestens 60 cm zueinander aufstellen. Dies verhindert eine Kreuzkopplung der Signale, bei der das Brustgurtsignal des Benutzers eines Gerätes auf der Konsole eines anderen Gerätes empfangen und angezeigt wird.
- Den Brustgurt nicht in der Nähe von Geräten ablegen, die starke Magnetfelder erzeugen. Fernsehapparate, Elektromotoren, Radios, Funksender und Hochspannungsleitungen können die Leistung des Senders beeinträchtigen. Diese Geräte bzw. Vorrichtungen können das zum Empfänger gesendete Herzfrequenzsignal stören und sich möglicherweise auch auf die auf der Elektronikkonsole angezeigten Herzfrequenzen auswirken.
- Den Sender nicht in Wasser eintauchen. Etwas Feuchtigkeit ist für die ordnungsgemäße Funktion des Senders jedoch erforderlich. Dazu genügt normalerweise der Körperschweiß, aber möglicherweise müssen die Elektroden mit etwas Wasser angefeuchtet werden. Die Elektroden sind der gerillte Teil auf der auf der Haut anliegenden Seite des Senders.
- Der Octane Fitness-Brustgurt besitzt eine Batterie, die gelegentlich ersetzt werden muss. Eine defekte Batterie oder abgenutzte Elektroden können zu ungenauen Messwerten führen. Die Elektroden sind der gerillte Teil auf der auf der Haut anliegenden Seite des Senders.
- Kabellose Sendergurte können von Fitness-Händlern vor Ort oder einem Verkaufsvertreter von Octane Fitness käuflich erworben werden.

Manche Personen können die Herzfrequenzfunktion nicht verwenden, da sie nicht die für korrekte Messungen erforderliche Körperchemie besitzen. Wenn Sie beim Gebrauch der Herzfrequenz-Kontaktgriffe oder eines kabellosen Brustgurts Probleme feststellen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder unter 1.888.628.2634 direkt an den Octane Fitness-Kundendienst.

WARNUNG! Die Herzfrequenzüberwachungsfunktionen dieses Produkts dienen lediglich zu Informationszwecken und sind nicht zum Messen der Herzfunktion oder -gesundheit zu verwenden. In einem herzfrequenzgesteuerten Programm können Sie mit den Bedientasten „Stufe“ jederzeit die Widerstandsstufe senken. ***Ihnen obliegt es, Ihr Wohlbefinden stets im Auge zu behalten und die Stufe entsprechend einzustellen.*** Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihrer Fitnessübungen unter Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit leiden, müssen Sie die Übung umgehend abbrechen und sich vor der Wiederaufnahme an Ihren Arzt wenden.

PRODUKTETIKETTE

WARNING

Before starting any exercise program, consult your physician. Machine contains moving parts. To avoid injury keep children and pets clear of the exerciser at all times. Review and follow all warnings and instructions in the owner's manual prior to use.

WARNUNG

Bevor Sie mit diesem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen. Maschine enthält bewegliche Teile. Um Verletzung zu vermeiden halten Sie Ihre Kinder und Haustiere durchgehend von der Maschine entfernt. Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen in der Bedienungsanleitung vor Gebrauch.

AVERTISSEMENT

Avant d'entamer un programme d'exercice, veuillez consulter votre médecin. L'appareil possède des parties mobiles. Pour éviter un accident, les enfants et les animaux domestiques doivent toujours être tenus à l'écart de la machine d'exercice. Avant de vous servir de votre appareil, lisez et suivez tout avertissement et toutes consignes dans le manuel d'utilisateur.

CAUTION

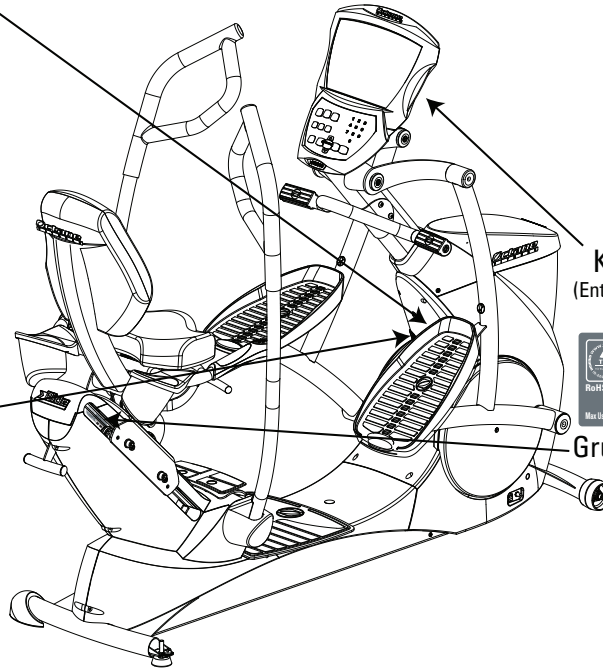
Moving parts. Keep children, pets, hands and feet clear during use.

VORSICHT

Bewegliche Teile. Kinder, Haustiere, Hände und Füße während des Gebrauchs entfernt halten.

ATTENTION

Pièces mobiles. Gardez à l'écart les enfants, les animaux domestiques, les mains et les pieds pendant l'utilisation.



Konsoleseriennummer
(Entnehmen Sie die Konsolenrückseite zum Nachschauen)



Grundgestell-Seriennummer

INHALTSVERZEICHNIS

Erste Schritte.....	1
• Sitzeinstellung.....	1
• Benutzer-Setup-Funktionen	1
• Reinigung und Wartung des xR6000	2
• Fehlerbehebung und FAQs	2
• Garantieinformationen.....	2
Elektronik.....	3
• xR6000 Konsole & Tastenblock.....	4
• Anzeigefenster der Konsole	7
xR6000 Programme.....	9
• Wie funktioniert der Belastungswiderstand (Stufe)?	9
• xR6000 Programmübersicht.....	11
xR6000 Funktionen	15
• HeartLogic-Intelligenz	15
• MultiGrip-Griffstangen	16
• Fingertip-Bedienung	16

ERSTE SCHRITTE

Willkommen zu einem völlig neuartig konzipierten Übungsgerät: dem xRide™ von Octane Fitness! Sie stehen kurz vor einem großartigen Übungserlebnis mit raffinierter Elektronik und einer Vielzahl vorprogrammierter Trainingseinheiten. Der Einstieg ist ganz einfach: Bewegen Sie eine der beweglichen Griffstangen in Richtung Geräterückseite und nehmen Sie Platz. Schauen Sie sich die Beschreibungen der Programme auf Seite 11 an und schon kann es losgehen!

Sitzeinstellung

Der Komfort und die Effizienz Ihrer Trainingseinheit auf dem xR6000 sind auch von der richtigen Sitzposition abhängig. Sowohl die Höhe als auch die Neigung des Sitzes auf dem xR6000 sind einstellbar, sodass Sie ihn an die für Sie am besten geeignete Position anpassen und so Ihre Trainingseinheit optimieren können.

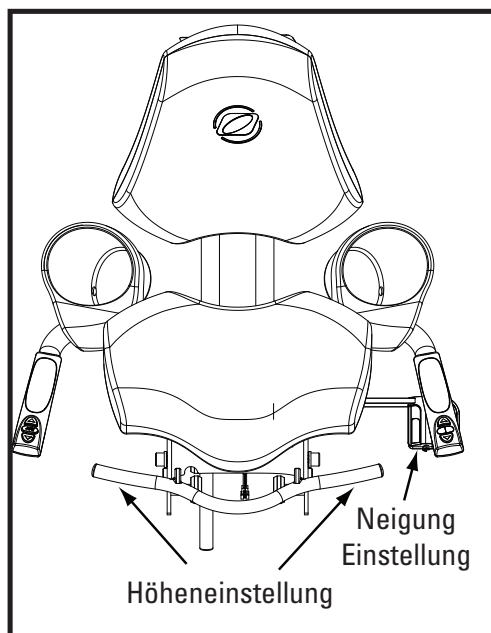
Hinweis: *Beim Einstellen der Sitzhöhe oder -neigung darauf achten, dass der Einstellungsmechanismus hörbar und sichtbar einrastet.*

Einstellen der Sitzhöhe

Stellen Sie die Sitzhöhe auf Geräten der Serie xR6000 anhand des Griffs unter der Vorderkante des Sitzes ein. Stützen Sie sich mit den Füßen auf der Plattform ab und bewegen Sie den Griff nach oben. Verschieben Sie den Sitz mit den Beinen auf die gewünschte Höhe. Betätigen Sie die Pedale mit den Füßen vorwärts, bis sich eines der Pedale an seiner untersten Position befindet. Überprüfen Sie die Position Ihres Beins auf diesem Pedal. Ihr Knie sollte leicht angewinkelt sein. Ist Ihr Bein ganz ausgestreckt oder Ihr Knie zu stark angewinkelt, stellen Sie die Sitzhöhe erneut ein, bis die korrekte Beinposition vorliegt.

Einstellen der Sitzlehnenneigung

Stellen Sie die Neigung der Sitzlehne auf Geräten der Serie xR6000 mithilfe des Griffs unter der linken Sitzkante ein. Es stehen fünf verschiedene Positionen zur Verfügung, wobei Position 1 die vertikalste Einstellung ist und Position 5 die größte Neigung aufweist. Bewegen Sie zur Einstellung der Neigung den gelben Griff nach oben, um die Neigungssperre zu lösen. Lehnen Sie sich zurück, um die Sitzlehne nach hinten zu bewegen oder verlagern Sie Ihr Gewicht leicht nach vorne, um die Sitzlehne in eine aufrechtere Position zu bewegen. Lassen Sie den Griff los und verlagern Sie Ihr Gewicht leicht, bis die Neigungssperre hörbar einrastet.



Hinweis: *Nachdem Sie die Sitzlehnenneigung auf eine angenehme Position eingestellt haben, bewegen Sie die Pedale nach vorne und überprüfen Sie erneut die Beinposition. Möglicherweise muss die Sitzhöhe infolge der veränderten Neigung neu eingestellt werden.*

Tipp: *Notieren Sie sich die Positionsnummern sowohl für die Sitzhöhe (1-20) als auch für die Sitzlehnenneigung (1-5), sodass Sie die Sitzeinstellung jederzeit schnell vornehmen können.*

Benutzer-Setup-Funktionen

Viele der Standardfunktionen und Bedienelemente des xR6000 können persönlichen Gewohnheiten bzw. der Trainingsumgebung angepasst werden. Diese Einstellungen lassen sich leicht vornehmen und werden anschließend als der neue Standard für das Gerät gespeichert; Sie müssen sie also nicht für jeden Gebrauch von Neuem einstellen.

Um auf die Benutzer-Setup-Funktionen zuzugreifen, drücken Sie gleichzeitig die Nach-oben- und Nach-unten-Pfeiltasten (▲ und ▼) und halten Sie sie 3 Sekunden lang (oder bis Sie einen Signalton hören) gedrückt. Die folgenden anpassbaren Funktionen werden der Reihe nach im Message Center angezeigt. Mit der Eingabe-Taste können Sie die verschiedenen Optionen für jede Funktion durchlaufen und mit den Pfeiltasten (▲ oder ▼) eine Einstellung auswählen und zur nächsten Funktion wechseln. Um den Setup-Bereich zu verlassen, ohne einen der Werte zu ändern, drücken Sie zweimal die Taste „Pause Löschen“.

Aufwärmen	Diese Funktion kann mit „ON“ eingeschaltet (d. h. jedes Training beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase) oder mit „OFF“ ausgeschaltet werden. Die Werkseinstellung ist „ON“.
Timerrichtung	Die Trainingszeit kann „aufwärts“ als abgelaufene Zeit („UP“) oder „abwärts“ als noch verbleibende Zeit („DOWN“) gemessen werden. Die Werkseinstellung ist „UP“.
Max. Trainingsdauer	Die maximale Trainingsdauer kann auf einen beliebigen Minutenwert zwischen 1:00 und 99:00 eingestellt werden. Mit der Eingabe-Taste können Sie die möglichen Werte durchlaufen und durch Drücken der Nach-oben-Pfeiltaste (▲) oder der Nach-unten-Pfeiltaste (▼) den gewünschten Wert einstellen. Die Werkseinstellung beträgt 30 Minuten. Die Werkseinstellung ist 30 Minuten.
Maßeinheit	Gewichts- und Distanzeinheiten können im britischen Format („ENGLISH“) – Pfund und Meilen – oder im metrischen Format („METRIC“) – Kilogramm und Kilometer – angezeigt werden. Die Werkseinstellung ist „ENGLISH“ (britisch).
Signalton	Schalten Sie die von der Konsole ausgegebenen Audiosignale ein oder aus („ON/OFF“). Die Werkseinstellung ist „ON“.
Helligkeit	Stellen Sie die Intensität bzw. Helligkeit der Konsolen-LED-Anzeigen auf einen beliebigen Wert zwischen 1 und 8 ein. Die Werkseinstellung ist 8 - die hellste Einstellung.
Beenden	Wenn im Message Center das Wort „EXIT“ angezeigt wird, drücken Sie die Eingabe-Taste, um den Benutzer-Setup-Bereich zu verlassen. Alle gewählten Optionen werden gespeichert und werden zu den neuen Standardeinstellungen des Gerätes.

Zwei weitere Tastenkombinationen können für Ihre Einstellungen nützlich sein:

Gerätestunden	Halten Sie die Tasten Nach-oben (▲), Programm und Stufe drei Sekunden lang gedrückt, um die Gesamtbetriebsstunden des Gerätes seit der letzten Zurücksetzung anzuzeigen.
New Leaf-Bewertung	Wenn Sie mit New Leaf Fitness-Trainern zusammenarbeiten, können Sie die Tasten Programm und Zeit drei Sekunden lang gedrückt halten, um auf das Programm „New Leaf-Bewertung“ zuzugreifen.

Reinigung und Wartung des xR6000

WARNUNG! Diese Maschine enthält bewegliche Teile. Beim Versuch, Probleme mit dem Gerät zu identifizieren und zu beheben, mit entsprechender Vorsicht vorgehen.

Ihr Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz von Octane Fitness wurde für stundenlange hohe Belastungen bei minimalem Wartungsaufwand konstruiert. Wischen Sie das Gerät nach einem anspruchsvollen Training einfach ab, um allen Schweiß zu entfernen und das Gerät sauber zu halten.

Bei Fragen oder Bedenken bzgl. der Wartung des xR6000 Gerätes, wenden Sie sich bitte an Ihren Octane Fitness-Fachhändler vor Ort. Falls Sie direkt mit dem Kundendienst von Octane Fitness sprechen möchten, können Sie uns gerne unter +1-763-757-2662 anrufen oder auf unserer Website unter www.octanefitness.com besuchen.

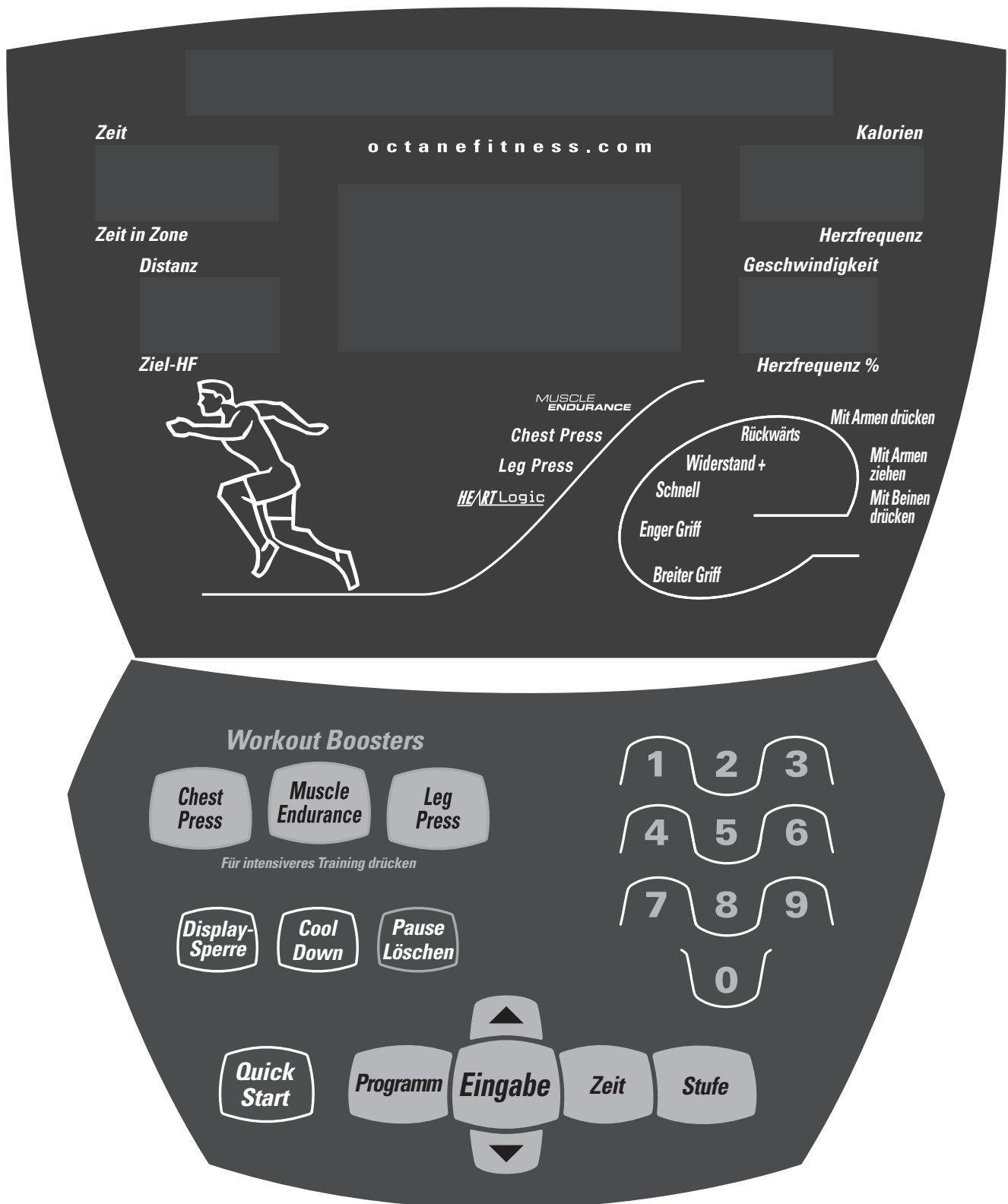
Fehlerbeseitigung & häufig gestellte Fragen

Bei Fragen bezüglich ihres xR6000 Ellipsen-/Crosstrainers mit Sitz, melden Sie sich bitte bei www.octanefitness.com an. Dort finden Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen und Tipps für die Benutzung Ihres Ellipsen-/Crosstrainers. Falls Sie mit dem Kundendienst von Octane Fitness sprechen möchten, können Sie uns gerne unter 1-888-OCTANE4 oder +1-763-757-2662 Anschluss 1 anrufen.

Garantieinformationen

Es wird gewährleistet, dass der xR6000 Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz frei von Material- oder Herstellungsfehlern ist. Die Garantie gilt für alle Teile für einen Zeitraum von drei (3) Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum. Für Arbeitsleistungen gilt eine Garantie von einem (1) Jahr ab dem ursprünglichen Kaufdatum. Die Garantie ist nicht übertragbar.

Für weitere Einzelheiten bezüglich des Garantiebegriffs lesen Sie bitte die in Ihrem Informationspaket enthaltene „Beschränkte Garantie für gewerbliche Kunden“ und/oder „Beschränkte Garantie für Verbraucher“ von Octane Fitness.



ELEKTRONIK

xR6000 Konsole & Tastenblock

Mit diesem Gerät haben Sie eine der benutzerfreundlichsten, aber auch höchstentwickelten Elektroniktechnologien erstanden, die heute in der Fitnessbranche erhältlich sind! Das Modell XR6000 verfügt über ein einfaches, leicht verständliches Tastaturfeld und eine Konsole mit einem informativen Message Center, einer Fitnessprofilmatrix und vier Multifunktions-LED-Anzeigefenster, die Ihnen alle erforderlichen Informationen vor und während Ihres Trainings anzeigen.

Programmierung der Konsole Die Programmierumgebung DedicatedLogic™ wurde mit Schwerpunkt auf höchstmöglicher Benutzerfreundlichkeit und totaler Flexibilität bei der Programmierung der Konsole entwickelt und ermöglicht Ihnen Ihre Trainingseinheit auch nach dem Start noch zu modifizieren. Die Benutzerfreundlichkeit beginnt bereits damit, dass jeder Taste nur eine Funktion zugeordnet ist - so weiß der Benutzer stets, was bei jedem Tastendruck passiert.

Der Anfang ist ganz einfach – steigen Sie auf, stellen Sie den Sitz ein und beginnen Sie, in die Pedale zu treten oder drücken Sie eine beliebige Taste. Das Message Center fordert Sie auf, ein Programm auszuwählen. Das Konsolen-Display führt Sie durch die einzelnen Schritte zum Programmieren Ihrer Trainingseinheit. Geben Sie einfach die angeforderten Daten ein und drücken Sie die Eingabetaste. Werden auf die Eingabeaufforderungen hin keine Werte eingegeben, verwendet das Gerät die Standardwerte für das gewählte Programm.

CSAFE-Schnittstelle Der PRO3700 ist mit dem CSAFE-Protokoll (Communications Specifications for Fitness Equipment) kompatibel. Wenn das XR6000 Modell an Ihr CSAFE-Netzwerk angeschlossen ist, wird der Benutzer zur Eingabe einer fünfstelligen Benutzer-ID über den Zifferntastenblock aufgefordert. Dafür hat der CSAFE-Benutzer 30 Sekunden Zeit. Nach Eingabe der ID werden die nächsten Eingabeaufforderungen für das Programmsetup angezeigt. Wenn keine Benutzererkennung und kein Programm eingegeben werden, schaltet das Gerät automatisch auf das manuelle Programm mit Widerstandsstufe 1 und einem Benutzergewicht von 68 kg.

Tasten des Tastenblocks

Quick Start

Ihre Übungen lassen sich am einfachsten mit dem Drücken der Quick Start-Taste beginnen. Dadurch wird ein manuelles Programm mit Widerstandsstufe 1, dem Alter: 40 Jahre und dem Benutzergewicht: 68 kg ausgewählt. Verwenden Sie die Tasten zur Einstellung des Programms, der Zeit oder der Stufe (in jeglicher Reihenfolge).

Display-Sperre

Drücken Sie die Taste „Display-Sperre“, wenn Sie verhindern möchten, dass die Display-LEDs ständig zwischen der höchsten und niedrigsten Herzfrequenz hin und her wechseln. Drücken Sie die Taste ein zweites Mal, um das Wechseln wieder zu aktivieren.

Cool Down

Nach jedem Training sollten Sie sich langsam abkühlen. Dadurch ermöglichen Sie es Ihrem Körper, nach einer aggressiven Trainingseinheit langsam zu seinem Normalstatus zurückzukehren. Länge und Intensität der Abkühlphase passen sich automatisch der jeweiligen Trainingsdauer und -widerstandsstufe an. Auf der Zeitanzeige erscheint ein Countdown-Timer, die Ihnen anzeigt, wie lange die Abkühlphase dauern wird.

Die Abkühlphase beginnt automatisch nach Ablauf der Trainingseinheit. Wenn Sie sich entscheiden, Ihr Training frühzeitig zu beenden oder wenn Sie sich kein Zeitziel gesetzt haben, drücken Sie einfach die Taste „Cooldown“, um die benutzerspezifische Abkühlphase zu aktivieren.

Pause Löschen

Drücken Sie einmal die Taste „Pause Löschen“, um Ihre Trainingseinheit zu unterbrechen. Sie können aber auch einfach die Pedale zur Ruhe kommen lassen. Die Matrixanzeige zeigt die Länge der Pause an, nach der Sie das Training fortsetzen müssen. Die Pause dauert normalerweise zwei Minuten. Ist jedoch die Batterie des Gerätes nicht vollständig geladen, dauert die Pause nur 10 Sekunden. Die Einstellungen und Statistiken für Ihre Trainingseinheit werden die Pause hindurch gespeichert. Um eine unterbrochene Trainingseinheit fortzusetzen, drücken Sie eine beliebige Taste oder treten Sie wieder in die Pedale, bevor der Countdown für das Ende der Pause Null erreicht.

Möchten Sie das Gerät für eine andere Trainingseinheit zurücksetzen, dann drücken Sie innerhalb von 2 Sekunden zwei Mal auf „Pause Löschen“.

Programm Drücken Sie die Programmtaste und navigieren Sie dann mit den Pfeiltasten (▲) oder (▼) durch die verschiedenen Programme. Programmänderungen können jederzeit während einer Trainingseinheit vorgenommen werden. Gegebenenfalls fordert das Message Center Sie zur Eingabe neuer Programmwerte auf.

Nach-oben-Pfeil (▲) Mit dieser Taste können Sie während des Setups den Wert der im Message Center hervorgehobenen Parameter erhöhen. Zu diesen Parametern gehören Programm, Zeit, Stufe, Zielherzfrequenz, Watt oder METs, Anzahl der Intervalle, Alter und Gewicht. Wenn Sie während der Trainingseinheit die Nach-oben-Pfeiltaste (▲) drücken, wird je nach laufendem Programm die Widerstandsstufe, die Zielherzfrequenz oder die Zielwattzahl erhöht.

Nach-oben-Pfeil (▼) Mit dieser Taste können Sie während des Setups den Wert der im Message Center hervorgehobenen Parameter erhöhen. Zu diesen Parametern gehören Programm, Zeit, Stufe, Zielherzfrequenz, Watt oder METs, Anzahl der Intervalle, Alter und Gewicht. Wenn Sie während der Trainingseinheit die Nach-oben-Pfeiltaste (▼) drücken, wird je nach laufendem Programm die Widerstandsstufe, die Zielherzfrequenz oder die Zielwattzahl erhöht.

Tipp: Die Nach-oben-Pfeiltaste (▲), Nach-unten-Pfeiltaste (▼), und Eingabetasten auf der rechten stationären Griffstange können anstelle der Tasten des Tastenblocks verwendet werden, um während des Setups oder der Trainingseinheit durch verschiedene Optionen zu scrollen und Eingaben zu machen.

Eingabe Zum Auswählen der durch andere Tasten geänderten Werte oder Funktionen.

Zeit Drücken Sie die Zeittaste und verlängern bzw. verkürzen Sie dann mit den Pfeiltasten (▲) oder (▼) die Dauer der Trainingseinheit in Schritten von jeweils 1 Minute. Standardmäßig dauert eine Trainingseinheit 30 Minuten; die Höchstdauer beträgt 99 Minuten. Dieser Wert kann mit den auf Seite 1 beschriebenen Benutzer-Setup-Funktionen geändert werden.

Stufe Drücken Sie diese Taste, um die Widerstandsstufe des Gerätes zu erhöhen. Es gibt 30 Widerstandsstufen für voreingestellte Widerstandsprogramme und das 30:30-Fitness-Zahlenprogramm. Bei über die Herzfrequenz gesteuerten Programmen können Sie mit dieser Taste die Zielherzfrequenz erhöhen. Bei Watt-Programmen können Sie mit dieser Taste die Ziel-Wattzahl oder -METs erhöhen.

Workout Boosters

Chest Press

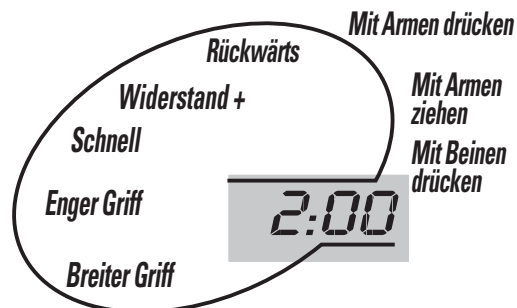
Drücken Sie diese Taste um einen einzigartigen Workout Boosters zur Steigerung von Ausdauer, Kraft und Muskeltonus im Oberkörper zu aktivieren. Die Chest Press vereint Cardioeinheiten und Krafteinheiten mit Schwerpunkt auf der Brust-, Arm- und Rückenmuskulatur. Die Cardioeinheit richtet sich nach dem gewählten Programmprofil. Bei jedem Chest Press-Intervall erhöht sich der Widerstand für einen muskelaufbauenden Satz mit 10 Wiederholungen um 10 Stufen (bzw. auf einen maximalen Widerstand von 30). Dadurch, dass Sie die Füße auf die festen Fußstützen legen, wird die Belastung vom Unterkörper auf den Oberkörper übertragen. Während der Chest Press-Sätze kann die Widerstandsstufe durch Drücken der Tasten „Stufe“ (▲/▼) geändert werden. Zum Deaktivieren der Chest Press drücken Sie noch einmal auf die Taste.

Leg Press

Bei der Leg Press handelt es sich um eine anspruchsvolle Übung zur Stärkung Ihrer Beinmuskulatur. Die Leg Press vereint Cardioeinheiten und Krafteinheiten mit Schwerpunkt auf den Beinen. Die Cardioeinheit richtet sich nach dem gewählten Programmprofil. Bei jedem Leg Press-Intervall erhöht sich der Widerstand für einen muskelaufbauenden Satz mit 15 Wiederholungen um 10 Stufen (bzw. auf einen maximalen Widerstand von 30). Dadurch, dass Sie die Hände auf die stationären Griffstangen legen, übertragen Sie die Belastung auf den Unterkörper. Während der Chest Press-Sätze kann die Widerstandsstufe durch Drücken der Tasten „Stufe“ (▲/▼) geändert werden. Zum Deaktivieren der Leg Press drücken Sie noch einmal auf die Taste.

Muscle Endurance

Muscle Endurance Drücken Sie diese Taste um die ultimative Crosstrainingfunktion zu aktivieren und die vielfältigen Programme und Einstellungen des Ellipsen-/Crosstrainers ausnutzen. Dies ist eine ausgezeichnete Motivierungshilfe, die für abwechslungsreiche und anregende Trainingseinheiten sorgt. Sie wird jede zweite Minute gestartet und erhöht die aktuelle Widerstandsstufe um 4 und fordert Sie zur Durchführung von Kombinationen aus acht unterschiedlichen Aktionen auf:

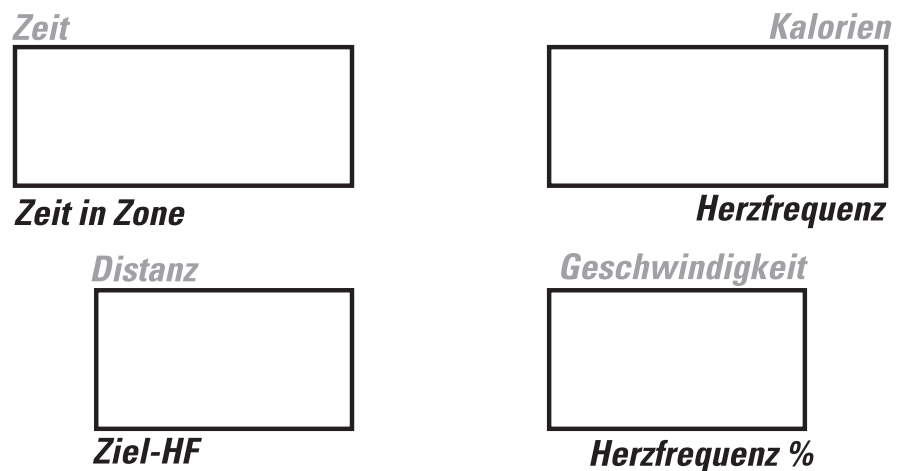


- | | |
|---------------------------|---|
| Mit Beinen drücken | Konzentrieren Sie sich auf ein Drücken mit den Beinen, um Quadriceps und Gesäßmuskulatur zu kräftigen. |
| Mit Armen ziehen | Konzentrieren Sie sich auf ein Ziehen mit den Armen, um Bizeps und Rückenmuskulatur 10 Stufen höher als den aktuellen Widerstand zu kräftigen. |
| Mit Armen drücken | Konzentrieren Sie sich auf ein Ziehen mit den Armen, um Bizeps und Rückenmuskulatur 10 Stufen höher als den aktuellen Widerstand zu kräftigen. |
| Rückwärts | Treten Sie die Pedale rückwärts, um den Fokus der Muskulaturkräftigung der Beine zu ändern. |
| Schnell | Erhöhen Sie die Schlagzahl – Wir empfehlen mindestens 60 U/min, aber Sie sollten selbst entscheiden, bei welchem Tempo Sie sich am wohlsten fühlen. |
| Widerstand+ | Verlangen Sie Ihrem ganzen Körper mit einem kurzen Anstieg auf 3 höhere Widerstandsstufen – insgesamt 7 Stufen höher als die Programmwiderstandsstufe – alles ab! |
| Enger Griff | Halten Sie die MultiGrip-Griffstangen an der unteren Innenkante fest, um Trizeps und Brustmuskulatur zu trainieren. |
| Breiter Griff | Halten Sie die MultiGrip-Griffstangen weit oben an der Außenseite fest, um sich mehr auf Schulterpartie, Brust und Rücken zu konzentrieren. |

Zum Deaktivieren der Muscle Endurance drücken Sie noch einmal auf die Taste.

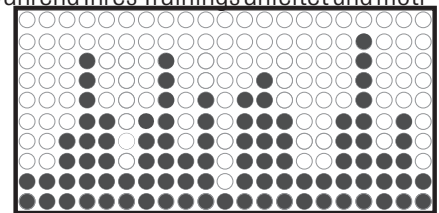
Tipp: Legen Sie die Latte für Ihr Training noch etwas höher, indem Sie die Bein- und Chest Press gleichzeitig aktivieren und dabei die Kraftsätze abwechselnd auf Ober- und Unterkörper anwenden und dazwischen jeweils eine Erholungspause einlegen. Für ein anspruchsvolles und effizientes Training!

Anzeigefenster der Konsole



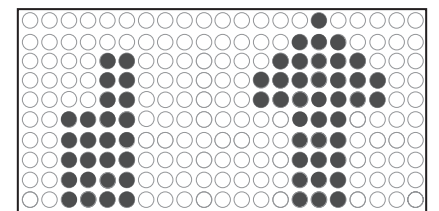
Message Center

Das XR6000 Message Center verwendet eine durchlaufende LED-Anzeige, die Sie zur Eingabe wichtiger Informationen auffordert, während Ihres Trainings anleitet und motiviert und mit verständlichen Trainingsdaten wie Stufe, Durchschnittsgeschwindigkeit, durchschnittlicher Herzfrequenz, höchster Herzfrequenz, Kalorienverbrauch pro Stunde, Wattzahl und METs versorgt. Behalten Sie das Message Center während des Trainings im Auge: Hier erhalten Sie Anleitungen, motivierende Informationen und am Ende der Trainingseinheit eine Übersicht der wichtigsten Informationen.



Matrix-Display

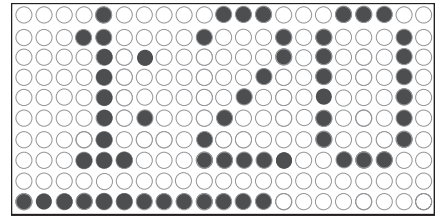
Das Matrix-Display zeigt während der Trainingseinheit das Programmprofil an und hebt bevorstehende Intervalle und Widerstandsänderungen hervor. Während der Herzfrequenz-Intervallprogramme (HF Intervall, HF Hügel, HF Speed Interval, Individuelles HF Intervall, New Leaf Bewertung) informiert Sie das Matrix-Display über Ihre Fortschritte innerhalb der einzelnen Intervalle.



Bevorstehende Spalten blinken

Zielherzfrequenz ändern: Wenn Sie versuchen, eine neue Zielherzfrequenz zu erreichen, erscheint auf der linken Seite des Matrix-Displays eine grafische Darstellung des Intervalls. In dieser Darstellung blinkt das Intervall, das Sie zu erreichen versuchen. Jede einzelne vertikale Reihe entspricht einer Minute. Ein Pfeil auf der rechten Seite des Displays gibt an, ob der Widerstand (und somit Ihre Zielherzfrequenz) zu- oder abnimmt. Wenn das Gerät bei abnehmendem Widerstand die Widerstandsstufe 1 erreicht und Ihre Herzfrequenz immer noch nicht Ihre untere Zielherzfrequenz erreicht hat, zeigt das Display die Meldung an: „HR TOO HIGH–SLOW DOWN (HF zu hoch – langsamer)“ an. Wenn das Gerät bei zunehmendem Widerstand die höchste Widerstandsstufe (30) erreicht und Ihre Herzfrequenz immer noch nicht Ihre obere Zielherzfrequenz erreicht hat, zeigt das Display die Meldung „INCREASE SPEED TO DECREASE RESISTANCE (Geschwindigkeit steigern, um Widerstand zu reduzieren)“ an.

Intervalldauer: Wenn Sie die neue Zielherzfrequenz erreicht oder übertroffen haben, schaltet das Matrix-Display auf einen Countdown-Timer um, dem Sie die verbleibende Dauer des Intervalls entnehmen können. Auf der unteren Zeile des Matrix-Displays erscheint ein horizontales Balkendiagramm, das die aktuelle Widerstandsstufe darstellt.



Zeit	Zeigt die Übungsdauer an, angefangen bei 0:00. Die Dauer kann während der Übung verlängert oder verkürzt werden. Die maximale Dauer beträgt 99:00 Minuten. Wird die aktuelle Trainingszeit angezeigt und erreicht der Timer 99:59, dann beginnt die Zählung wieder bei 0:00. Unter „Benutzer-Setup-Funktionen“ finden Sie Informationen dazu, wie Sie zwischen Aufwärtszählung und Abwärtszählung umschalten.
Distanz	Distanz Anzeige der bisher zurückgelegten Distanz (Schätzwert). Die Distanz kann in Kilometern (metrisch) oder Meilen (britisch) angezeigt werden. Auf dem xR6000 entsprechen 400 Umdrehungen etwa einer Meile (1,6 km). Bei einer Tretgeschwindigkeit von 50 U/min legen Sie daher in etwa 8 Minuten 1 Meile zurück. Per Standard wird auf dem elliptischen Crosstrainer alles in britischen Maßstäben angezeigt. Unter Benutzer-Setup-Funktionen finden Sie Informationen, wie Sie auf das metrische System umschalten.
Geschwindigkeit	Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute (U/min).
Kalorien	Anzeige der Gesamtzahl der während der Trainingseinheit unter Berücksichtigung des vom Benutzer eingegebenen Gewichts verbrannten Kalorien (Schätzwert). Wird kein spezifisches Gewicht eingeben, basiert die Kalorienangabe auf einem Benutzergewicht von 68 kg.
Kalorien/Stunde	Zeigt die Anzahl der Kalorien an, die bei der aktuellen Widerstandsstufe und Geschwindigkeit in einer Stunde verbraucht werden.
Zeit in Zone	Zeichnet die in der angemessenen Übungszone des Programms trainierte Zeitdauer auf und zeigt diese an. „Zeit in Zone“ wird nur angezeigt, wenn ein herzfrequenzgesteuertes Programm eingestellt wurde und die Herzfrequenz vom Computer erfasst wird. Der Benutzer muss den drahtlosen Herzfrequenzsender tragen oder sich an den Herzfrequenz-Kontaktgriffsensoren der stationären Griffstangen festhalten.
Herzfrequenz	Zeigt die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) an. Der Benutzer muss den drahtlosen Herzfrequenzsender tragen oder sich an den Herzfrequenz-Kontaktgriffsensoren der stationären Griffstangen festhalten.
Herzfrequenz %	Zeigt den aktuellen Herzfrequenz-Prozentwert an (aktuelle Herzfrequenz / theoretische maximale Herzfrequenz). Der Benutzer muss den drahtlosen Herzfrequenzsender tragen oder sich an den Herzfrequenz-Kontaktgriffsensoren der stationären Griffstangen festhalten und ein Alter eingeben haben.
Ziel-HF	Anzeige der Herzfrequenz, zu deren Erreichung das Gerät während eines herzfrequenzgesteuerten Programms den Widerstand einstellt.
Stufe	Zeigt die Widerstandsstufe (1 - 30) an, wobei 1 die niedrigste und 30 die höchste ist.

xR6000 PROGRAMME

Das XR6000 Modell verfügt über 16 verschiedene Programme, mit denen Trainingseinheiten abwechslungsreich gestaltet werden können.

Voreingestellte Widerstandsprogramme: Manuell – Zufall – Intervall – Individuelles Intervall – Hügel – 10k
Herzfrequenzgesteuerte Programme: Gewichtsreduktion – Kardio – HF Intervall – Individuelles HF Intervall – New Leaf Bewertung – HF Hügel – HF Speed Intervall
Programme mit konstanter Leistung: Watt-Programm – METs-Programm
Fitness-Programm: 30-30

Alle Programme beginnen mit einer Aufwärmphase, damit sich der Körper langsam an das intensive Training gewöhnen kann. Während der Aufwärmphase erhöht sich der Widerstand mit jeder Minute.

Programme mit voreingestelltem Widerstand, konstanter Leistung und Fitness-Programme beginnen mit einer dreiminütigen Aufwärmphase, bei der sich der Widerstand mit jeder Minute um zwei Widerstandsstufen erhöht. Herzfrequenzgesteuerte Programme beginnen mit einer Aufwärmphase, die drei Minuten oder so lange dauert, bis Sie Ihre Zielherzfrequenz erreicht haben. Im Anschluss daran beginnt das ausgewählte Programm. Durch Erhöhen oder Reduzieren der Stufe ändert sich die Zielherzfrequenz.

Wie funktioniert der Belastungswiderstand (Stufe)?

Widerstandsstufe

Das xR6000 Model verfügt über 30 verschiedene Widerstandsstufen. Stufe 1 ist die leichteste, Stufe 30 die schwierigste. Im Programm „Manuell“ und beim Quick Start kann die Widerstandsstufe vom Benutzer uneingeschränkt kontrolliert werden. Intervallprogramme (Intervall, Individuelles Intervall und 30:30) bieten dem Benutzer die Option, die Widerstandsstufe für bestimmte Intervalle auszuwählen.

Die Widerstandsstufe wird auf dem Matrix-Display mit LED-Zeilen angezeigt. Jede leuchtende Zeile repräsentiert 3 Widerstandsstufen. Die folgende Tabelle erleichtert Verständnis und Interpretation des Matrix-Displays:

Widerstands- stufen	Leuchtende LED-Zeilen	Widerstands- stufen	Leuchtende LED-Zeilen
1-3	1	16-18	6
4-6	2	19-21	7
7-9	3	22-24	8
10-12	4	25-27	9
13-15	5	28-30	10

Programmstufe

Bei den Programmen „Zufall“, „Hügel“ und „10k“ kann der Benutzer eine generelle Widerstandsstufe für das Programm auswählen. Diese Stufe entspricht der durchschnittlichen Widerstandsstufe der Trainingseinheit. Die während dieser Trainingseinheit verwendeten Widerstandsstufen bewegen sich mit +/-4 Stufen um die eingegebene Programmstufe (d.h. bei gewählter Programmstufe 5 ist die niedrigste Widerstandsstufe 1, die höchste Widerstandsstufe 9). Während des Trainings wird die generelle Programmwiderstandsstufe auf der Konsole angezeigt.

Widerstand bei „konstanten“ Programmen

Bei den Programmen mit konstanter Leistung, Watt und MET, kann der Benutzer die gewünschte Zielleistung für das Programm in Watt bzw. in METs eingeben. Die Widerstandsstufe während dieser Trainingseinheiten mit konstanter Leistung wird vom Computer des Gerätes gesteuert, der den Widerstand so erhöht oder reduziert, dass die vom Benutzer erreichte Leistung in der Zielzone bleibt.

**Widerstand bei
herzfrequenzgesteuerten Programmen**

Bei diesen Programmen (Gewichtsreduktion, Kardio, HF Intervall, HF Hügel und HF Speed Interval) kann der Benutzer die Zielherzfrequenz für das Programm manuell eingeben. Wird die Zielherzfrequenz bereits beim Aufwärmen erreicht, wird die Aufwärmphase beendet und das herzfrequenzgesteuerte Programm beginnt. Die Widerstandsstufe während des herzfrequenzgesteuerten Trainings wird vom Computer des Gerätes gesteuert, der den Widerstand so erhöht oder reduziert, dass die Herzfrequenz des Benutzers in der Zielzone bleibt.

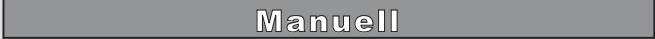
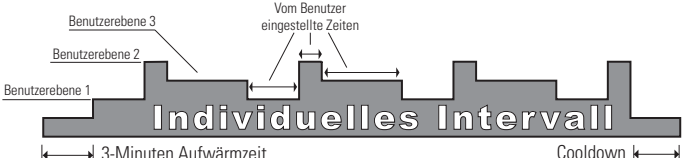
Benutzer können das Programm auswählen, das am besten ihren Trainingswünschen des jeweiligen Tages entspricht. Sie können das Niveau des Trainings auswählen, indem Sie die Widerstandsstufe und die Dauer für die einzelnen Programme bestimmen. Die vier Programme – Manuell, Individuelles Intervall, Individuelles HF Intervall und New Leaf Bewertung – bieten bei der Anpassung des Trainingsprogramms an die individuellen Bedürfnisse absolute Flexibilität.

Verwenden Sie die Übersichtstabelle auf den folgenden Seiten, um Ihr Programm auszuwählen und einzurichten. Detailliertere Programmbeschreibungen finden Sie weiter unten in dieser Anleitung.

Hinweis: Das xR6000 Modell besitzt darüber hinaus ein Programm zur Fitnessbewertung, das im Rahmen einer von einem zertifizierten New Leaf Fitness-Fitnessberater durchgeführten Bewertung des aktiven Metabolismus (Active Metabolic Assessment) eingesetzt werden kann. Um herauszufinden, wie Sie diese einzigartige Gelegenheit für xR6000-Benutzer ausnutzen können, rufen Sie Octane Fitness unter 1-888-OCTANE-4 an.

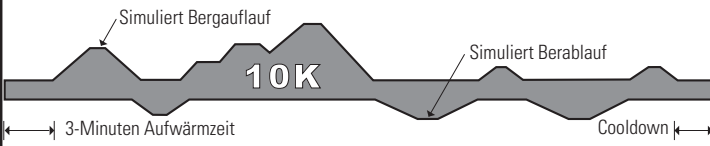
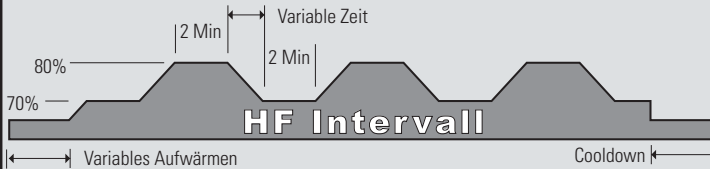
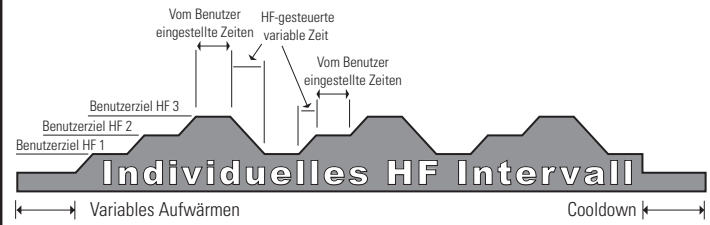
xR6000 PROGRAMMÜBERSICHT

Verwenden Sie den Zifferntastenblock oder die Nach-oben-Pfeiltaste (▲) und Nach-unten-Pfeiltaste (▼) auf dem Tastenblock oder die rechte Griffstange, um den Eingabeaufforderungen des Message Center entsprechende Programmeinstellungen vorzunehmen.

Programme & Standardeinstellungen	Beschreibung
Stufe –  Manuell Trainingsdauer (30:00) Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Aufsteigen und los geht's. Konstanter Widerstand simuliert ein Gehen oder Laufen auf ebener Fläche. Die ovale Laufbahn stellt eine 1/4 km (bzw. 1/4 Meile) lange Distanz dar; ein Zähler im Display zeigt an, wie viele Runden Sie gelaufen sind.
 Zufall Trainingsdauer (30:00) Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Genießen Sie vom Computer zufällig gewählte Variationen der Widerstandsstufe. Das Programm kann eine praktisch unbegrenzte Anzahl von Kombinationen erzeugen. Jedes Mal, wenn Sie das Programm wählen oder die Stufe ändern, wird eine neue RennDistanz erstellt. Jedes Intervall dauert eine Minute.
 Intervall Trainingsdauer (30:00) 1. Intervallstufe (1) 2. Intervallstufe (4) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Mehr Vielfalt und Herausforderung durch 2-minütige Intervalle mit vom Benutzer eingestelltem wechselndem Widerstand. Mit der Nach-oben-Pfeiltaste (▲) und der Nach-unten-Pfeiltaste (▼) auf dem Tastenblock oder der linken Griffstange kann die Widerstandsstufe des Intervalls während des Trainings angepasst werden.
 Individuelles Intervall Trainingsdauer (30:00) Anzahl der Intervalle (3) Intervall 1 – Dauer (00:30) Intervall 1 – Stufe (1) Intervall n – Dauer (00:30) Intervall n – Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Eine Trainingseinheit aus bis zu 6 wechselnden Intervallen mit vom Benutzer eingestellter Dauer und Widerstandsstufe erstellen. Mit der Nach-oben-Pfeiltaste (▲) und der Nach-unten-Pfeiltaste (▼) auf dem Tastenblock oder der linken Griffstange kann die Widerstandsstufe des Intervalls während des Trainings angepasst werden.
 Hügel Trainingsdauer (30:00) Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Durch diese simulierte Distanz mit immer steiler werdenden Hügeln Kraft aufbauen. Jeder Anstieg dauert zwei Minuten; zwischen den Hügeln erfolgt eine 30-sekündige Erholungsphase. Nach dem höchsten Berg erholen Sie sich 30 Sekunden lang, dann beginnen sie den Anstieg wieder von vorne.

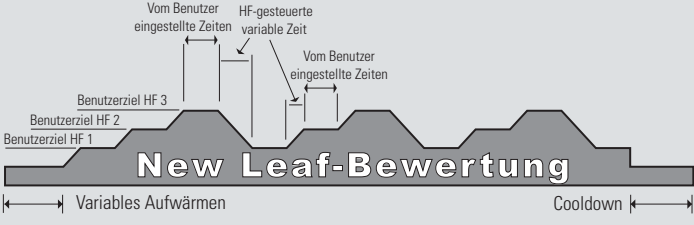
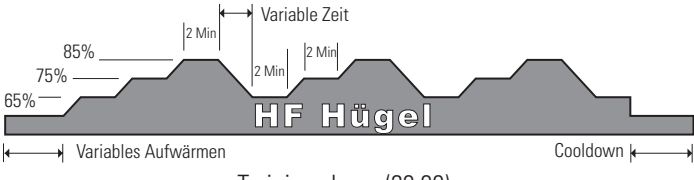
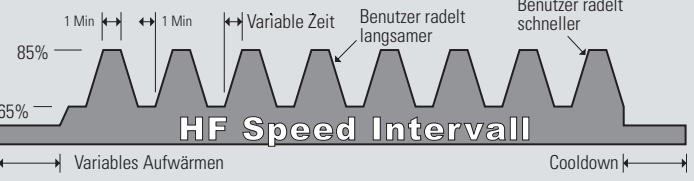
xR6000 PROGRAMMÜBERSICHT

Verwenden Sie den Zifferntastenblock oder die Nach-oben-Pfeiltaste (▲) und Nach-unten-Pfeiltaste (▼) auf dem Tastenblock oder die rechte Griffstange, um den Eingabeaufforderungen des Message Center entsprechende Programmeinstellungen vorzunehmen.

Programme & Standardeinstellungen	Beschreibung
 10K 3-Minuten Aufwärmzeit Cooldown Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Absolvieren Sie ein virtuelles 10 Kilometer Rennen—ein großartiger Weg um für ein tatsächliches Rennen zu trainieren. Widerstandsänderungen simulieren die Veränderung des Geländes, dadurch werden die Schwierigkeiten, die ein Läufer im Freien vorfindet, nachgeahmt. Die Distanzanzeige zählt von 10 Kilometern an abwärts. Mit der Nach-oben-Pfeiltaste (▲) und der Nach-unten-Pfeiltaste (▼) auf dem Tastenblock oder der linken Griffstange kann die Widerstandsstufe des Intervalls während des Trainings angepasst werden.
 Gewichtsreduktion Variables Aufwärmen Cooldown Trainingsdauer (30:00) Alter (40) Zielherzfrequenz $0,65 \cdot (220 - \text{Alter})$ Gewicht (68 kg)	Maximieren Sie den Prozentanteil der verbrannten Fettkalorien im Vergleich zu den verbrannten Kohlenhydratkalorien mit diesem kontrollierten Training bei 65% der theoretischen maximalen Herzfrequenz (oder einer vom Benutzer vorgegebenen Zielherzfrequenz). Mit der Nach-oben-Pfeiltaste (▲) und der Nach-unten-Pfeiltaste (▼) auf dem Tastenblock oder der linken Griffstange kann die Widerstandsstufe des Intervalls während des Trainings angepasst werden.
 Kardio 3-Minuten Aufwärmzeit Cooldown Trainingsdauer (30:00) Alter (40) Zielherzfrequenz $0,80 \cdot (220 - \text{Alter})$ Gewicht (68 kg)	Maximierung der kardiovaskulären Vorteile mit diesem kontrollierten Training bei 80% der theoretischen maximalen Herzfrequenz (oder einer vom Benutzer vorgegebenen Zielherzfrequenz). Mit der Nach-oben-Pfeiltaste (▲) und der Nach-unten-Pfeiltaste (▼) auf dem Tastenblock oder der linken Griffstange kann die Widerstandsstufe des Intervalls während des Trainings angepasst werden.
 HF Intervall Variables Aufwärmen Cooldown Trainingsdauer (30:00) Alter (40) Obere Zielherzfrequenz $0,80 \cdot (220 - \text{Alter})$ Gewicht (68 kg)	Nutzen Sie die Vorteile eines Intervalltrainings gegenüber einem gleichmäßigen Training durch dieses kontrollierte Workout mit abwechselnden zweiminütigen Intervallen bei 70% bzw. 80% der theoretischen maximalen Herzfrequenz (oder einer vom Benutzer vorgegebenen Zielherzfrequenz). Nach Erreichen der Zielherzfrequenz dauern die Intervalle zwei Minuten an. Mit der Nach-oben-Pfeiltaste (▲) und der Nach-unten-Pfeiltaste (▼) auf dem Tastenblock oder der linken Griffstange kann die Widerstandsstufe des Intervalls während des Trainings angepasst werden.
 Individuelles HF Intervall Variables Aufwärmen Cooldown Trainingsdauer (30:00) Alter (40) Anzahl der Intervalle (3) Intervall 1 – Dauer (00:30) Intervall 1 – Zielherzfrequenz $0,75 \cdot (200 - \text{Alter})$ Intervall n – Dauer (00:30) Intervall 1 – Zielherzfrequenz $0,75 \cdot (200 - \text{Alter})$ Gewicht (68 kg)	Erstellen Sie ein eigenes die Herzfrequenz kontrollierendes Trainingsprogramm mit bis zu 6 wechselnden Intervallen und vom Benutzer eingestellter Dauer und festgelegten Zielherzfrequenzen. Mit der Nach-oben-Pfeiltaste (▲) und der Nach-unten-Pfeiltaste (▼) auf dem Tastenblock oder der linken Griffstange kann die Widerstandsstufe des Intervalls während des Trainings angepasst werden.

xR6000 PROGRAMMÜBERSICHT

Verwenden Sie den Zifferntastenblock oder die Nach-oben-Pfeiltaste (▲) und Nach-unten-Pfeiltaste (▼) auf dem Tastenblock oder die rechte Griffstange, um den Eingabeaufforderungen des Message Center entsprechende Programmeinstellungen vorzunehmen.

Programme & Standardeinstellungen	Beschreibung
 New Leaf-Bewertung Trainingsdauer (30:00) Alter (40) Anzahl der Intervalle (3) Intervall 1 – Dauer (00:30) Intervall 1 – Zielherzfrequenz ($0,75 \cdot (200 - \text{Alter})$) Intervall n – Dauer Intervall 1 – Zielherzfrequenz ($0,75 \cdot (200 - \text{Alter})$) Gewicht (68 kg)	Folgen Sie nach der New Leaf Fitness Bewertung dem speziell für Sie entwickelten Plan. Dieses kontrollierte Training beinhaltet bis zu 6 wechselnde Intervalle mit vom Benutzer eingestellter Dauer und Zielherzfrequenzen. Wenn Sie mehr über die New Leaf Fitness Bewertung für xR6000-Benutzer erfahren möchten, kontaktieren Sie einfach Octane Fitness unter 1-888-OCTANE-4.
 HF Hügel Trainingsdauer (30:00) Alter (40) Obere Zielherzfrequenz ($0,85 \cdot (200 - \text{Alter})$) Gewicht (68 kg)	Führen Sie ein großartiges Intervalltraining mit dieser kontrollierten SimulationsDistanz mit immer steiler werdenden Hügeln bei 65%, 75% bzw. 85% der theoretischen maximalen Herzfrequenz (oder einer vom Benutzer vorgegebenen Zielherzfrequenz) durch. Nach Erreichen der Zielherzfrequenz dauern die Hügelintervalle zwei Minuten an. Nach dem höchsten Berg erholen Sie sich, bis Ihre Herzfrequenz auf 65% gesunken ist, dann beginnen Sie wieder mit dem Anstieg.
 HF Speed Intervall Trainingsdauer (30:00) Alter (40) Obere Zielherzfrequenz ($0,85 \cdot (200 - \text{Alter})$) Gewicht (68 kg)	Dieses kontrollierte Kraft-und Geschwindigkeits-Trainingsprogramm besteht aus sich abwechselnden einminütigen Intervallen mit 65% und 85% der theoretischen maximalen Herzfrequenz (oder einer vom Benutzer vorgegebenen Zielherzfrequenz). Dieses anspruchsvolle Trainingsprogramm kombiniert steilere Intervalle (größeren Widerstand) mit wechselnden Geschwindigkeiten. Nach Erreichen der Zielherzfrequenz dauern die Intervalle eine Minute an.
 Watt-Programm Trainingsdauer (30:00) Alter (40) Gewicht (68 kg) Watts (125)	Stellen Sie eine Zielleistung ein und die Maschine hält sie bei dieser Leistung, indem sie die Widerstandsstufe Ihrer Geschwindigkeit anpasst. Die Leistung wird in Watts gemessen, dies stellt die Leistung dar, die Sie aufbringen müssen, um die von Ihnen gewünschte Belastung (Pedalwiderstand und Geschwindigkeit) beizubehalten. Je höher die Wattzahl, desto schwieriger die Trainingseinheit.

xR6000 PROGRAMMÜBERSICHT

Verwenden Sie den Zifferntastenblock oder die Nach-oben-Pfeiltaste (▲) und Nach-unten-Pfeiltaste (▼) auf dem Tastenblock oder die rechte Griffstange, um den Eingabeaufforderungen des Message Center entsprechende Programmeinstellungen vorzunehmen.

Programme & Standardeinstellungen	Beschreibung
METs-Programm 3-Minuten Aufwärmzeit Cooldown Trainingsdauer (30:00) Alter (40) Gewicht (68 kg) METs (7,0)	Bestimmen Sie die Intensität Ihres Trainings durch das Einstellen einer Zielleistung, die in METs (Metabolic Equivalent Units) gemessen wird. Die Maschine hält Sie bei Ihrer Zielleistung, indem Sie die Widerstandsstufe der Geschwindigkeit anpasst. METs sind eine Maßeinheit für Leistung und stellen das Verhältnis des Arbeitsmetabolismus zum Ruhemetabolismus des Trainierenden dar. Ein MET entspricht in etwa einer 1 kcal, die pro Kilogramm pro Stunde verbrannt wird. Je höher die METs, desto anspruchsvoller ist das Training.
30:30 3-Minuten Aufwärmzeit Cooldown Trainingsdauer (30:00) Hohe Intervallstufe (8) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Dieses anspruchsvolle Programm ist ein einfacher Konditionstest mit 5 Sätzen von jeweils 30 Sekunden langen Sprint- und Erholungsintervallen. Bei jedem Satz überwacht das Programm die Herzfrequenz und berechnet die durchschnittliche minimale und maximale Herzfrequenz und die durchschnittliche Anzahl der Herzschläge, um die sich das Herz zwischen den einzelnen Sprintintervallen erholt. Die Erholung der Herzfrequenz ist ein ungefähre Gradmesser für Ihren Fitnessstand; eine höhere Zahl bedeutet eine schnellere Herzerholung und entspricht daher einem relativ besseren Fitnessstand.
New Leaf-Bewertung 2-Minuten Aufwärmzeit Cooldown Alter (40) Gewicht (68 kg)	Ein spezielles Intervallprogramm, das von New Leaf-Trainern als Teil einer Bewertung des aktiven Metabolismus entwickelt worden ist. Bei diesem Programm muss eine Atemmaske verwendet und das Programm von einem externen Computer überwacht werden. <i>Um herauszufinden, wie Sie diese einzigartige Gelegenheit für xR6000-Benutzer ausnutzen können, rufen Sie Octane Fitness unter 1-888-OCTANE-4 an.</i>

**Werden innerhalb von 4 Sekunden nach der Eingabeaufforderung des Message Center keine Werte eingegeben, werden die vorgegebenen Werte des jeweiligen Programms verwendet.*

xR6000 EINSTELLUNGEN – WERTEBEREICHE

Einstellung	Vorgegebene Werte*	Niedrigster Wert	Höchster Wert
Trainingsdauer	30:00	1:00	99:00
Stufe	1	1	30
Alter	40	15	99
Gewicht	68 kg (68 kg)	32 kg (32 kg)	181 kg (181 kg)
Intervalldauer	00:30	00:15	99:00
Intervallstufe	1	1	30
Anzahl der Intervalle	3	2	6
Zielherzfrequenz	(220 - Alter) * % (abhängig vom jeweiligen Programm)	80	(220 - Alter)
Watt	125	20	900
METs	7,0	1,0	61,9

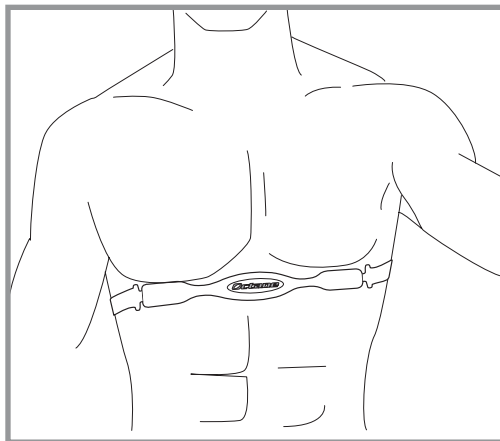
**Werden innerhalb von 4 Sekunden nach der Eingabeaufforderung des Message Center keine Werte eingegeben, werden die vorgegebenen Werte des jeweiligen Programms verwendet.*

xR6000 FUNKTIONEN

Der Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz von Octane Fitness verfügt über zusätzliche Funktionen und stellt damit sicher, dass die Benutzer ein optimales Training, einschließlich HeartLogic Intelligenz und MultiGrip-Griffstangen, absolvieren können. Zusätzlich können viele der Standardfunktionen und -kontrollmechanismen Ihres Ellipsen-/Crosstrainers mit Sitz von Octane Fitness an Ihre persönlichen Wünsche oder die Trainingsumgebung angepasst werden.

HeartLogic-Intelligenz

Der xR6000 ist mit HeartLogic-Intelligenz ausgerüstet – einer von Octane selbst entwickelten Herzfrequenzkontrolltechnologie. HeartLogic-Intelligenz ist eine komplexe, dabei aber leicht zu verwendende Technologie, die ein außerordentlich genaues und effektives Trainieren ermöglicht. Es beginnt mit dem drahtlosen Brustgurt und den digitalen Herzfrequenz-Kontaktsensorgriffen auf den stationären Griffstangen. Sieben verschiedene Herzfrequenzprogramme – Gewichtsreduzierung, Kardio, HF Intervall, HF Hügel, HF Speed Intervall, Individuelles HF Intervall und New Leaf Bewertung – sorgen dafür, dass die Trainingseinheiten abwechslungsreich bleiben und Spaß machen. Darüber hinaus zeigt der Bildschirm Zeit in Zone, aktuelle Herzfrequenz, Herzfrequenzprozentsatz und Zielherzfrequenz an, sodass Sie genau wissen, welche Leistung Sie gerade erbringen und welche Sie sich zum Ziel gesetzt haben.



Verwendung des drahtlosen Brustgurts

Der kabellose Brustgurt überträgt Ihre Herzfrequenz über eine Entfernung von bis zu 1 m an die Elektronikkonsole. Stellen Sie die Länge des Elastikgurts ein und befestigen Sie ihn am Sender um Ihren Torso unter dem Hemd. Platzieren Sie den Gurt direkt unter der Brust. Achten Sie darauf, dass das Octane Fitness-Logo vom Körper weg und die richtige Seite nach oben zeigt. Um einen besseren Hautkontakt zu erreichen, können die Elektroden auf der Rückseite des Senders mit etwas Wasser angefeuchtet werden. (Die Elektroden sind der gerillte Teil auf der Rückseite des Senders, die auf der Haut anliegt.) Vergewissern Sie sich, dass der Gurt fest anliegt, ohne jedoch Ihre Atmung zu beeinträchtigen.

Verwendung der Herzfrequenz-Kontaktsensoren

Die digitalen Herzfrequenz-Kontaktsensoren befinden sich auf den feststehenden Griffstangen des xR6000. Diese Sensoren bieten eine einfache und akkurate Methode zur Verfolgung Ihrer Herzfrequenz für eine ideale Trainingseinheit. Um eine möglichst korrekte Herzfrequenzanzeige sicherzustellen, mit den Händen so um jeden Herzfrequenz-Kontaktgriff fassen, dass die Handinnenfläche und die Finger die Metallsensoren oben und unten an jedem Griff berühren. Gut festhalten; die Hände ruhig halten und nicht bewegen.

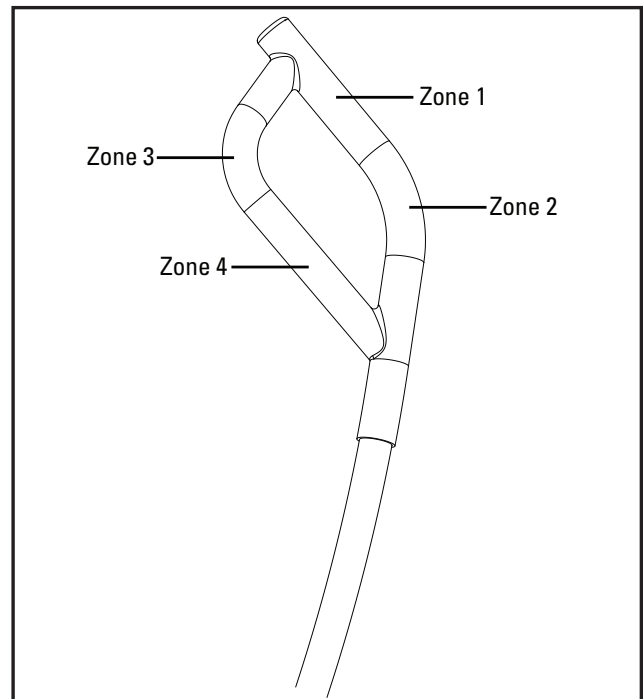
Herzfrequenzgesteuerte Programme

Der xR6000 bietet verschiedene von der Herzfrequenz gesteuerte Programme, um Ihnen eine möglichst große Vielfalt bei der Trainingsgestaltung zu ermöglichen. Gewichtsreduktion, Kardio, HF Intervall, HF Hügel, HF Speed Intervall, Individuelles HF Intervall und New Leaf Bewertung. Darüber hinaus zieht das 30:30-Leistungsprogramm Herzfrequenzmessungen als Maß für die Gesamtkondition heran. Probieren Sie verschiedene Programme aus, bis Sie das für Sie geeignetste gefunden haben. In einem von der Herzfrequenz gesteuerten Programm wird Ihre aktuelle Herzfrequenz überwacht und die Widerstandsstufe automatisch darauf angepasst, um Ihre Zielherzfrequenz beizubehalten. Verwenden Sie zum Ändern der Zielherzfrequenz während einer Trainingseinheit die Tasten „Stufe“ ▲/▼ auf dem Tastenblock oder der linken stationären Griffstange.

MultiGrip-Griffstangen

Ihr Octane Fitness xR6000 Trainingsgerät verfügt über einzigartige Griffstangen, die optimale Oberkörperübungen mit praktisch unbegrenzten Möglichkeiten für weitestgehende Benutzerfreundlichkeit, Anpassung und Effizienz garantieren. Diese einzigartigen MultiGrip-Griffstangen, die Sie nur bei Produkten von Octane finden, revolutionieren die Art, wie Sie Ihren Oberkörper trainieren. Die MultiGrip-Griffstangen bieten Bedienungskomfort in jeder Position und ermöglichen den Benutzern die für sie ideale Position zu finden.

Das einzigartige Design der MultiGrip-Griffstangen eröffnet eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten und sorgt für die komfortabelsten und ergonomischsten Positionen, die ein Crosstrainer bieten kann. Sie werden den Unterschied schnell merken! Und so können Sie dieses Funktionsmerkmal optimal nutzen:



Zone 1	Obere angewinkelte Position	Ideal für Drückbewegungen Ermöglicht eine größere Bewegungsamplitude Trainiert Delta- (Schulter-), Brust- und Latissimus- (Rücken-)Muskulatur
Zone 2	Große Eckposition — breiter	Griff mit Handinnenflächen drücken; bessere Stabilität für einen Bewegungsablauf mit breitem Griff beim Brustdrücken Besondere Konzentration auf Einsatz der Brust- und Latissimus- (Rücken-) Muskulatur
Zone 3	Hohe angewinkelte Innenposition	Perfect for biceps curls and lats (back) on the pull motion.
Zone 4	Mittlere Innenposition	Hervorragend für Brustmuskulatur und Trizeps bei der Drückbewegung. Trainiert Latissimus- (Rücken-) und Bizepsmuskulatur bei der Ziehbewegung.
Zone 5	Untere Innenposition	Trainiert Trizeps- und Brustmuskulatur

Ungeachtet der jeweils gewählten Position oder Zone werden zahlreiche verschiedene Muskelgruppen im ganzen Oberkörper trainiert, um ein echtes Ellipsen-/Crosstraining zu erreichen. Betonen Sie eine Zug- oder Drückbewegung oder ändern Sie die Position Ihrer Hände immer wieder während eines Trainingsprogramms, um eine maximale Muskelauslastung, Abwechslungsreichtum und Komfort sicherzustellen.

Die von den MultiGrip-Griffstangen gebotenen innovativen Optionen erzeugen in Verbindung mit der für Octane typischen Vielfalt interaktiver Crosstrainingseinheiten effektive Trainingssitzungen, die Spaß machen und erstaunliche Ergebnisse zeigen.

Fingertip-Bedienung

Der xR6000 verfügt über Fingertip-Bedienungstasten auf den stationären Griffstangen. Sie können Ihr Training mithilfe der Nach-oben-Pfeiltaste (▲) und der Nach-unten-Pfeiltaste (▼) und der Eingabetaste auf der rechten stationären Griffstange ganz einfach einstellen oder anpassen. Sie können auch die Stufe (oder Zielherzfrequenz) während des Trainings mithilfe der Stufe Nach-oben-Pfeiltaste (▲) und Nach-unten-Pfeiltaste (▼) auf der linken stationären Griffstange ändern. Diese praktischen Tasten ermöglichen es den Benutzern, ihren Bedürfnissen entsprechende Einstellungen vorzunehmen ohne den Trainingsfluss zu stoppen.

Erfahren Sie mehr auf www.octanefitness.com

Melden Sie sich auf www.octanefitness.com an. Dort finden Sie weitere Informationen über Produktfunktionen, Antworten auf häufig gestellte Fragen und Tipps für die Benutzung Ihres Ellipsen-/Crosstrainers. Falls Sie mit dem Kundendienst von Octane Fitness sprechen möchten, können Sie uns gerne unter 1-888-OCTANE4 oder +1-763-757-2662 Anschluss 1 anrufen. Genießen Sie Ihren xRide!

*Sind Sie auch über Ihr Training und Ihre Ergebnisse
begeistert?*

Tauschen Sie Ihre Geschichte mit anderen Fitnessbegeisterten
auf der Octane Fitness-Website aus.

Gehen Sie zu: *www.octanefitness.com/testimonials*

Klicken Sie auf „Share My Story“ und zeigen Sie der ganzen Welt,
mit welcher Leidenschaft Sie Ihren Sport betreiben.

F U E L Y O U R L I F E TM



Octane Fitness

USA & Kanada, Lateinamerika, Asiatisch-pazifischer Raum

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Telefon: 888.OCTANE4 (USA und Kanada)

763.757.2662 (Lateinamerika und Asiatisch-pazifischer Raum)

Fax: 763.323.2064

Octane Fitness International

Europe, Middle East, Africa

Rivium Weestlaan 19

2909 LD, Capelle a/d IJssel

Niederlande

Phone: +31 10 2662412

Fax: +31 10 2662444

www.octanefitness.com

© 2011 Octane Fitness, LLC. Alle Rechte vorbehalten. Octane Fitness, DedicatedLogic, Fuel Your Life, HeartLogic, Now-Zone, Muscle Endurance, Chest Press und Leg Press sind eingetragene Marken von Octane Fitness. Jegliche Verwendung dieser Marken ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Octane Fitness ist untersagt.

103262-002 REV B DEU
(103262-001 REV G)